

GUIDE DE LA boîte à lunch *colorée*

Aliments à grains entiers

-PAIN

- de blé entier
- de seigle
- kaiser
- à hamburger
- à sous-marin
- bagel
- galette de riz
- muffin anglais
- pita
- tortillas

CRÊPES
GAUFRES

-CÉRÉALES

- riz
- bulghur
- couscous
- orge
- quinoa
- barre de céréales

-CRAQUELINS

- PÂTES ALIMENTAIRES
- MUFFINS ET PAINS AUX FRUITS OU AUX LÉGUMES

Aliments protéinés

-POISSON

-VIANDE ET VOLAILLE

- agneau
- boeuf
- porc
- dinde
- jambon
- poulet
- creton

-TOFU

- beurre de soya
- fèves de soya, grillées
- edamames, grillées

-OEUF

-GRAINES ET LEURS BEURRES

- de citrouille
- de tournesol

-LAIT

-YOGOURT

-FROMAGE

-BOISSONS VÉGÉTALES

ENRICHIES

-LÉGUMINEUSES

- lentilles, grillées
- pois chiches, grillés
- houmous (tartina de pois chiches)
- fèves rouges

Légumes et fruits

-CRUDITÉS

-SALADES

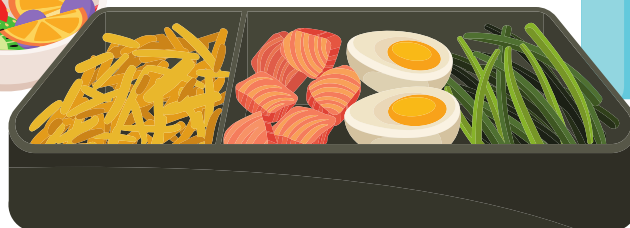
-SOUPES

-POTAGES

-FRUITS

- frais
- séchés
- en compote
- en conserve
- en salade

De l'eau, du lait ou boisson végétale enrichie pour m'hydrater



Des aliments à grains entiers



Légumes et fruits

pour nourrir mon cerveau

Des aliments protéinés

pour calmer ma faim

compléter au besoin avec
un pudding, un biscuit,
une croustade
juste parce que !

